

## Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	2		2	опрос
2	Ознакомление с физическими свойствами воды. Освоение техники плавания кролем на груди и спине.	10	30	40	Педагогическое наблюдение
3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	8	20	28	Педагогическое наблюдение
4	Выполнение контрольных нормативов		2	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	20	52	72	